

YOGA KIT

ZNBK-YGKT



ZÖN

FIND YOUR ZONE

Go to ZoNfitness.com to see more ways you can increase your health & performance.



WHAT'S YOUR HEALTH GOAL?

- INCREASE ENERGY
- REDUCE THE RISK OF DISEASE
- ENHANCE MENTAL SHARPNESS
- TONE MUSCLE AND LOSE FAT



Pranada Vazirani

*Vega and the Vega logo are registered trademarks of Sequel Naturals Inc.



WHAT'S YOUR PERFORMANCE GOAL?



- ELEVATE PERFORMANCE
- IMPROVE TRAINING TECHNIQUES
- STRENGTH AND FLEXIBILITY
- PREVENT INJURIES



Overview:

ZoN Yoga Kit includes yoga mat, 2 yoga blocks, and a stretching strap which doubles as a carrying strap.

The yoga mat provides comfort and grip for safety and stability. Anti-slip surface provides the right amount of grip to enhance proper alignment and maintain poses such as downward facing dog.



The yoga mat offers cushioning that is dense yet light-weight, providing the optimum amount of support for floor positions as well as steady footing for standing poses.

The yoga strap compensates for less flexible joints and helps to lengthen poses, align stretches, increase flexibility and place joints in proper alignment.



High density foam yoga blocks can be used for numerous standing and seated postures to provide lift, grounding and maintain correct position. Blocks are sturdy enough to provide strong support, yet soft enough to provide comfort in resting or stretching positions.

Yoga blocks also compensate for less flexible joints and support the torso allowing the user to maintain proper positioning.



Your product may vary slightly from product depicted above.

GENERAL EXERCISE GUIDELINES

- Always consult a physician before performing any physical activity.
- Warm up with approximately five minutes of light cardio and/or calisthenics, coupled with stretching the major joints of your body, before engaging in your exercise session.
- Perform all exercises under control; make your muscles do the work.
- Select a training zone that is appropriate for your interests and needs.
- Adjust the intensity of your exercise regimen by changing the amount of work you do (varying the number of repetitions, modifying the duration of the activity, or using a differently weighted device).
- Breathe normally; don't hold your breath while exercising.
- Cool down after your workout by engaging in 5-10 minutes of light cardio or calisthenics, along with more stretching.
- If you feel pain, dizziness, or nausea while exercising, cease working out immediately and get assistance.

KIT DE YOGA

ZNBK-YGKT



ZÖN

FIND YOUR ZONE

Veillez visiter Zonfitness.com pour visionner encore plus de moyens pour améliorer votre santé et votre performance.



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE SANTÉ?

- AUGMENTER VOTRE ÉNERGIE
- RÉDUIRE LE RISQUE DE LA MALADIE
- AMÉLIORER L'ACUITÉ MENTALE
- TONUS MUSCULAIRE ET RÉDUIRE L'ADIPOSITÉ



Prononça, Végan
*Vega et le logo Vega sont des marques de commerce déposées de Sequel Naturals Inc.



QUEL EST VOTRE OBJECTIF DE PERFORMANCE?



- ÉLEVER VOTRE RENDEMENT
- AMÉLIORER LES TECHNIQUES DE FORMATION
- FORCE ET FLEXIBILITÉ
- ÉVITER LES BLESSURES



Aperçu :

Le Kit de yoga ZoN contient un tapis de yoga, 2 blocs de yoga et des courroies d'étirements; lesquelles peuvent aussi servir comme sangles de transport.

Le tapis de yoga fournit du confort et de l'adhésion pour la sécurité et la stabilité. La surface antidérapante fournit le montant exact d'adhésion pour augmenter l'alignement et maintenir des poses comme le chien tête en bas.



Le tapis de yoga offre un coussinet dense mais de poids léger tout en fournissant le montant optimal de soutien pour les positions sur le sol ainsi qu'une surface stable pour une prise de pieds solide pour les poses debout.

La courroie de yoga compense les joints moins flexibles et elle aide à prolonger les poses; aligner les étirements; augmenter la flexibilité et placer les joints dans un alignement adéquat.



Les blocs en mousse expansée à haute densité peuvent servir pendant un grand nombre de positions debout ou assises pour fournir la remontée, la mise à la terre et le maintien d'une position correcte. Les blocs sont assez solides pour fournir un soutien à la fois assez fort et assez doux pour offrir du confort pendant les positions de repos et d'étirements.

Les blocs de yoga compensent aussi les joints moins flexibles et soutiennent le tronc permettant à l'utilisateur de maintenir un positionnement adéquat.



Il pourrait y avoir une petite variation à votre produit du produit représenté ci-dessus.

LES CONSEILS GÉNÉRAUX POUR L'EXERCICE:

- Consultez toujours un médecin avant d'entreprendre une activité physique.
- S'échauffer en réalisant des exercices cardiovasculaires légers ou de gymnastique suédoise pendant environ cinq minutes. S'étirer également les articulations principales du corps, avant de commencer la séance d'exercice.
- Pratiquer un exercice contrôlé permet de bien faire travailler les muscles pour compléter l'exercice.
- Choisir un lieu d'entraînement approprié aux intérêts et besoins de l'athlète.
- Ajuster l'intensité du régime de vos exercices en changeant la quantité de travail réalisé (changer le nombre de répétitions, modifier la durée de la séance, ou utiliser les appareils de poids différents).
- Respirer normalement. Ne pas retenir son souffle pendant les exercices.
- A la fin de la séance, pratiquer des exercices cardiovasculaires légers ou de la gymnastique suédoise pendant 5 à 10 minutes, suivis d'étirement du corps pour se détendre.
- Si vous ressentez une douleur, si vous avez le vertige, ou avez la nausée pendant la séance, arrêtez immédiatement vos exercices et demandez de l'aide.